Remontez-vous le moral !

L'adversité est une réalité concrète de la vie et échappe à tout contrôle. Mais face aux défis que nous réserve la vie, vous pouvez vous nourrir de différentes façons pour retrouver la tranquillité d'esprit ainsi qu'un sentiment d'optimisme et de joie. Voici quelques suggestions.

1. Apprenez à bien vous reposer, recommande Eli Bay, spécialiste du stress et président du Relaxation Response Institute à Toronto. Suivez un programme structuré comme la méditation ou la relaxation, ou essayez un cours de méditation guidé (sur CD) ou un cours de yoga.
2. Mettez votre problème en contexte en vous demandant : « Quelle est l'importance de mon problème dans une perspective plus large ? »
3. Songez aux éléments positifs dans votre vie et soyez-en reconnaissant.
4. Tenez un journal. La consignation de vos pensées et de vos sentiments sur ce que vous traversez favorise une meilleure assimilation des événements et libère les émotions.
5. Recherchez l'inspiration (dans la foi, un livre, etc.).
6. Faites du bénévolat ou trouvez-vous un passe-temps, ou les deux.
7. Délectez-vous de l'innocence et de la beauté de la nature (oiseaux, chiots, etc.).
8. Parlez à une personne de confiance.
9. Prenez des vacances.
10. Offrez-vous un massage (selon Eli Bay, la relaxation des muscles peut changer votre attitude mentale).

Exercice de visualisation

Le fait de visualiser quelque chose de calme peut vous permettre de gérer des situations difficiles. Eli Bay propose cet exercice de visualisation tout simple.
Imaginez un lac turbulent. Imaginez maintenant que le vent s'apaise et que l'eau se calme à son tour. Visualisez l'eau calme du lac en répétant : « Je suis calme, je suis calme. »

Pour trouver des groupes de soutien dans votre région ou pour plus de renseignements sur des moyens de composer avec les moments difficiles, consultez les sections « Chercher du soutien » ou « Être courageux » du site **plusquedesmedicaments.ca**

La visualisation : pour trouver sa force intérieure | Un médecin vous parle d'espoir
Il vaut parfois mieux ne rien dire du tout

Comment communiquer avec votre partenaire

Une communication efficace est le fondement d'une relation heureuse. Toutefois, lorsqu'on entre à la maison après une dure journée de travail, ce n'est pas toujours la chose à laquelle on pense en premier ! Voici quelques moyens qui vous aideront à avoir des conversations sincères, ouvertes et enrichissantes.

1. **Manifestez une attention sincère :** Une fois que les couples sont plus à l'aise ensemble, ils ont tendance à laisser aller un peu les choses. Écoutez votre conjoint attentivement, même lorsque vous êtes en désaccord. Et sachez qu'aux yeux de votre partenaire, vous pouvez sembler négatif.
2. **Combattez loyalement :** Nous sommes tous portés à critiquer par moments. Souvent, une personne qui fait l'objet de critiques a tendance à se mettre sur la défensive. Résultat ? Une contre-attaque qui dégénère en dispute pour savoir à qui est la faute plutôt que de tenter de comprendre le point de vue de l'autre.
3. **Obtenez de l'aide :** Une aide extérieure s'avère parfois nécessaire au sein d'un couple. Le fait de parler à une personne neutre peut aider à cerner les difficultés, à replacer les choses dans leur contexte et à favoriser une communication réciproque.
4. **20 questions :** Lors d'un souper en tête-à-tête, faites l'exercice qui suit avec votre partenaire : posez-vous l'un à l'autre 20 questions. Par exemple, demandez-lui quel est son animal de compagnie préféré. La couleur qu'il préfère et pourquoi. Son mets favori et la façon qu'il aime qu'on l'apprête. Même si vous pensez déjà connaître les réponses, certaines vous surprendront peut-être. En outre, le simple fait de parler de ces choses peut insuffler une bouffée d'air frais dans votre vie de couple.
5. **Renouez avec le romantisme :** Il n'y a rien de mieux qu'un brin de romantisme pour avoir une belle conversation. Par exemple, dites à votre partenaire que vous l'aimez. Ou encore, faites une liste de vos chansons favorites ou offrez-lui un cadeau-surprise – ce n'est pas nécessaire qu'il soit dispendieux. Toutes ces petites choses favorisent la communication en peu de mots.

Connaissez-vous bien votre partenaire ?

Répondez à chacune des questions ci-après par oui ou par non, puis additionnez le nombre de « non » que vous avez mis. Vérifiez ensuite la signification de votre score ci-dessous.

1. Vous rappelez-vous la date d'anniversaire de votre partenaire ?
2. Est-ce que vous dites souvent à votre partenaire que vous l'aimez ?
3. Après une querelle, est-ce que vous vous réconciliez toujours avant d'aller au lit ?
4. Connaissez-vous la chanson, le film ou le livre que préfère votre partenaire ?
5. Est-ce que vous vous rendez compte lorsque votre partenaire est déprimé ou stressé en raison de son travail ?

0 ou 1 « NON » = Vous avez de grandes aptitudes pour la communication. **1 ou 2 « NON » =** Vous connaissez assez bien votre partenaire. Y a-t-il une question qui reste sans réponse? **2 ou 3 « NON » =** Prenez quelques instants chaque jour pour mieux vous connaître l'un l'autre. **3 ou 4 « NON » =** Assoyez-vous ensemble et consacrez du temps à la communication. **4 ou 5 « NON » =** Il est temps de rétablir la communication.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les relations efficaces et le développement d'habiletés personnelles, consultez les articles qui suivent à la section « Améliorer nos relations » du site **plusquedesmedicaments.ca**

Estime à la hausse | La confiance chez l'enfant : mode d'emploi | Simplifiez-vous la vie
Remonter la pente après un divorce

Quelle est la quantité d'activité physique dont vous avez vraiment besoin ?

Bien moindre que vous ne l'imaginez. Il n'est pas toujours nécessaire d'aller transpirer au gym pour demeurer en santé, fortifier son corps, se sentir bien dans sa peau et même perdre quelques kilos superflus. La pratique d'une activité modérée durant 30 à 60 minutes la plupart des jours de la semaine peut très bien faire l'affaire. Vous verrez : il y a une foule de choses amusantes que vous faites déjà à la maison qui sont bonnes pour votre santé.

Diagramme d'activité

Activité	Durée	Calories brûlées*	Bienfaits
Golf (avec voiturette)	Une heure	263	Améliore la condition physique générale, la coordination et la souplesse
Laver la voiture	Une heure	218	Permet de fléchir, d'étirer et de raffermir différents groupes musculaires
Tondre la pelouse	Une heure	323	Exercice cardiovasculaire, renforce les muscles des fesses et des jambes
Jardinage	Une heure	338	Augmente la force et le tonus musculaire, développe l'agilité
Ski alpin	Une heure	600	Augmente la force et le tonus musculaire, développe l'agilité
Marche lente	Une heure	248	Améliore la condition physique générale, abaisse la tension artérielle, exercice cardiovasculaire
Légers travaux ménagers	Une heure	188	Améliore la santé cardiovasculaire, accroît le tonus musculaire
Yoga	Une heure	188	Réduit le stress, abaisse la tension artérielle, tonifie le corps et améliore la souplesse
Danse	Une heure	338	Améliore la santé cardiovasculaire et la coordination, réduit la tension artérielle

*D'après un poids de 75 kg [165 lb]

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la façon de rester en forme tant mentalement que physiquement, consultez les articles qui suivent dans la section « Renforcer notre esprit et notre corps » du site **plusquedesmedicaments.ca**

Des activités qui plairont à toute la famille | La musculation simplifiée, à tout âge
Entraînez votre cerveau | Laissez le mieux-être vous habiter

Mettez de la couleur dans votre panier d'épicerie

Vous avez besoin d'un surplus d'énergie ? Alors, remplissez votre panier d'épicerie avec des aliments de couleurs variées : rouge, vert, bleu, blanc et jaune. Les légumes à feuilles vert foncé comme l'épinard, le chou vert et le chou frisé, ainsi que les légumes comme le brocoli, le chou de Bruxelles et le chou pommé, contiennent de grandes quantités de vitamine K qui contribuent au renforcement de la matrice osseuse et préviennent l'ostéoporose, selon Les Diététistes du Canada. La carotte, la courge musquée, le maïs et la banane contiennent des concentrations élevées de bêtacarotène, un autre antioxydant puissant, ainsi que du potassium, qui renforce les os et contribue à réduire la pression artérielle. De même, les fruits et légumes rouge orangé comme la tomate contiennent du lycopène, un puissant protecteur contre le cancer de la prostate, ainsi que de la lutéine et de la zéaxanthine, qui préservent la santé des yeux des personnes âgées.

Grille des groupes de couleurs d'aliments

Emportez cette grille avec vous lorsque vous faites votre épicerie et assurez-vous que votre panier contient au moins un aliment de chaque couleur !

VERT	BLEU	JAUNE	ROUGE	BLANC
Épinard	Bleuet	Carotte	Poivron rouge	Banane
Brocoli	Mûre	Orange	Fraise	Pomme de terre
Chou de Bruxelles	Raisin mauve	Patate douce	Tomate	Chou-fleur
Kiwi	Aubergine	Cantaloup	Pomme rouge	Champignon blanc
Haricots verts/pois	Prune	Mangue	Cerise	Poire
Melon miel			Betterave	

Pour obtenir d'autres renseignements utiles sur vos besoins nutritionnels, lisez les articles pertinents qui suivent à la section « Manger mieux » du site **plusquedesmedicaments.ca**

Amusez-vous en famille en répondant à notre questionnaire sur la nutrition ! | Décoder l'étiquette nutritionnelle
Le Combleur de fringales | Les aliments et leurs fonctions

Vivre en santé, c'est plus que des médicaments

Vous vous posez sûrement des questions sur ce que vous pouvez faire pour vivre en santé. Mais, dans les faits, que connaissez-vous sur le sujet ?

Vivre en santé, c'est trouver l'équilibre entre votre esprit, votre corps et votre âme. Nous avons à cœur de vous aider à découvrir les gestes simples que vous pouvez poser tous les jours pour améliorer votre santé mentale et physique. Parce que nous croyons que pour être vraiment en santé, il faut plus que des médicaments.

Savez-vous quelle est la manière la plus simple de se détendre ?

Pourquoi devrait-on manger des aliments bleus ?

Jusqu'à quel point connaissez-vous votre partenaire ?

Quelles activités amusantes sont bonnes pour le corps et aident à brûler des calories ?

Pouvez-vous nommer cinq façons de retrouver le moral ?

Pfizer

*Ensemble, vers un monde en meilleure santé*MC

plusquedesmedicaments.ca

CA0109MTM0009F

Comment vaincre le stress

Le stress fait partie de nos vies, mais il y a des stratégies à adopter pour empêcher le stress de prendre des proportions démesurées et de nuire à la santé, selon Eli Bay, spécialiste du stress et président du Relaxation Response Institute de Toronto. « Lorsque vous respirez comme si vous étiez détendu, vous commencez alors à vous détendre. »

Voici 10 conseils à suivre qui permettent de réduire le stress en respirant mieux.

1. Contrôlez consciemment votre respiration.
2. Ne retenez pas votre respiration.
3. Trouvez votre équilibre en inspirant et en expirant profondément.
4. Pour apaiser votre esprit, touchez votre palais avec la langue.
5. Inspirez par le nez.
6. Respirez vers le bas jusque dans votre dos et imaginez que votre dos prend de l'expansion.
7. Respirez jusqu'au niveau de l'abdomen.
8. Relâchez l'abdomen lorsque vous inspirez.
9. Pour vous détendre, inspirez pendant quatre secondes, retenez votre souffle pendant trois secondes et expirez pendant sept secondes. Répétez.
10. Inscrivez-vous à des cours visant à améliorer votre bien-être physique et spirituel, comme le yoga et le tai-chi.

Quel est votre degré de stress?

Vous souhaitez connaître votre degré de stress ? Faites notre petit test. Répondez à chacun des énoncés suivants par « oui » ou par « non ».

- ❒ Je me sens très nerveux ou anxieux.
- ❒ Mes respirations sont très courtes.
- ❒ Je souffre de dépression et/ou d'épuisement.
- ❒ Je ressens des tensions chroniques dans certaines parties de mon corps (épaules relevées, etc.).
- ❒ J'ai des problèmes de santé constants (urticaire, maux de tête, indigestion, etc.).

Si vous avez répondu oui à au moins trois énoncés, des techniques de gestion du stress pourraient vous être utiles.

INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT !

Vous avez aimé cet article ?

Abonnez-vous à notre bulletin, à **plusquedesmedicaments.ca/fr/subscribe/**

Pour obtenir d'autres renseignements utiles sur la façon de vous détendre, consultez les séquences vidéo et audio interactives à la section « Gérer notre stress » du site plusquedesmedicaments.ca

Inspirez. Expirez. Respirez ! | Comment méditer quotidiennement n'importe quand et n'importe où
Chasser le stress en 5 minutes